



## SEMANA 4

### Habilidades emocionales: Empatía, manejo de emociones y manejo de estrés.

**Fecha:** martes 6 de octubre

**Hora:** Jornada de la mañana 8:00 a.m. a 9:00 a.m. / Jornada de la tarde 5:00 p.m. a 6:00 p.m.

**Link de inscripción:** <https://forms.gle/88ZD4PXuG1BsuvKC7>

**Link para ingresar:**

Jornada de la mañana [www.meet.google.com/atn-nisz-nfu.com](https://www.meet.google.com/atn-nisz-nfu.com)

Jornada de la tarde [www.meet.google.com/wde-fxqp-rma.com](https://www.meet.google.com/wde-fxqp-rma.com)





### Clase de zumba

**Fecha:** martes 7 de octubre

**Hora:** 6:00 p.m.

**Implementos necesarios para desarrollar la actividad:** Ropa para ejercitarse, tenis, termo con agua y 100% de actitud.

**Link de inscripción:** <https://forms.gle/yv5ZgUx1pGiAMKqt5>

**Link para ingresar:** [www.meet.google.com/fxf-fdge-fce.com](https://www.meet.google.com/fxf-fdge-fce.com)





Sketch de prevención y autocuidados enfocados en el virus covid-19

**Fecha:** jueves 8 de octubre

**Hora:** 5:00 p.m.

**Link para inscribirse:** <https://forms.gle/xKcCQTxjk6CXQ7py6>

**Link para ingresar:** [www.google.com/jcx-rhqq-rwb.com](https://www.google.com/jcx-rhqq-rwb.com)



AMG Consultores

**¡Ey! pilas con la DISTANCIA**

**El Covid sigue entre nosotros**

Usa mascarilla | lava tus manos | Manten el distanciamiento



### Cocina en casa

**Fecha:** viernes 9 de octubre.

**Hora:** 5:00 p.m.

**Normas:** La receta debe cumplir con los siguientes puntos para participar:

Debe ser único plato (Por ejemplo, una pasta, una ensalada, un arroz, una proteína, una torta, etc.)

- Debe ser de bajo costo (Ingredientes de uso cotidiano en un hogar colombiano). Preparación no supere \$20.000
- Participación de por lo menos un integrante de la familia en la preparación. (Puntos adicionales)
- Debe ser sencilla y rápida (Tiempo de preparación no superior a los 30 minutos)
- Debe tener balance nutricional, que puede ser en una técnica saludable (Cocido, horneado), alimento sustituto (Cambiar la pasta de la lasaña por láminas de maduro asado).

Información adicional de la logística de la actividad será enviada a las personas que se inscribieron en el evento.



**Link para la inscripción:** <https://forms.gle/afncog464CyctKc58>

**Link para ingresar:** [www.meet.google.com/mrq-jfxs-jor.com](http://www.meet.google.com/mrq-jfxs-jor.com)